



# トゥインクル



◆発行責任者：まち・からきた運営委員会  
12月末現在からきた組合員人数：3,115人（班配152人 個配2,052人 デポー911人）  
実績/計画：加入14/18 脱退-15/-18 移動2/0 純増1/0  
12月利用高 実績75,956,137円/計画66,031,120円  
◆問い合わせ：03-5426-5218（コールセンター）



## まち・からきた まち大会



日時：2026年3月9日（月）10:30～12:00  
@生活クラブ館 スペース2 郵送書面議決可

代議員の皆様どうぞよろしくお願ひいたします！

2/9（月）

### 赤松ちいき大会

11:00～12:00

赤堤、松原、豪徳寺、梅丘  
桜上水（1～4丁目）在住の方  
@生活クラブ館地下スペース2  
(宮坂3-13-13)

☆お弁当付き

2/17（火）

### 下北沢ちいき大会

12:30～14:30

下北沢、代沢、北沢、大原  
代田、羽根木在住の方  
@代沢地区会館 調理室  
(代沢5-8-19)

☆お菓子付き

2/17（火）

### 烏山ちいき大会

14:00～16:00

上北沢、八幡山、粕谷、  
上祖師谷、南烏山、北烏山、  
給田、桜上水5丁目住の方  
@烏山区民センター  
第7会議室（南烏山6-2-19）  
☆お菓子付き

各ちいき大会で、きばるの甘夏で作ったマーマレードの試食をご用意しています。

## ケアセンター世田谷ランチ付き見学会

3月7日（土）

12:00～14:00

@生活クラブ・ケアセンター世田谷

☆住所：〒157-0071 東京都世田谷区千歳台4-2-1

☆定員：10人 ☆参加費：300円 ☆持ち物：筆記用具

☆参加申込み切：2月24日（火）申込者全員に連絡します

☆託児はありませんがお子さん連れOK

社会福祉法人悠遊 HP→



生活クラブケアセンター世田谷を実際に訪れて、ランチを食べて、施設の見学をしてみませんか。身近にどのような施設あるか、知っておくことも大切です。まだ必要ないという方も、いざという時のために、参加をお待ちしています。

答えられる範囲となります。介護全般の質問や相談も、ぜひどうぞ。



|          |   |   |  |
|----------|---|---|--|
| イベ<br>ント | 1 | 3月7日(土)12:00~14:00 ケアセンター世田谷ランチ付き見学会  | @生活クラブ・ケアセンター世田谷<br>☆住所: 〒157-0071 東京都世田谷区千歳台4-2-1 |
|          |   | ☆定員:10人 ☆参加費:300円 ☆持ち物:筆記用具 ☆参加申込〆切:2月24日(火) ☆申込者全員に連絡します<br>☆託児はありませんがお子さん連れOK |  |

サークルのお申し込みは、下記の申し込み票の提出またはコールセンターまでお電話ください。03-5426-5218(コールセンター)

|          |    |   |                                     |
|----------|----|---|-------------------------------------|
| サー<br>クル | 2  | 子育てネット「ポレポレ」 @南烏山ふれあいの家(南烏山2-22-7)<br>未就園児の親子の交流の場です。手づくりのランチを提供しています。お子さん用の食事はご持参ください。               | 毎月第3金曜日 11:30~13:30                 |
|          | 3  | 生活と自治を読む会 @みいの家(上祖師谷1-22-7)<br>「生活と自治」を読みながら、地域や社会の問題を考え、交流を通じて学びあいます。                                | 毎月おもに第2水曜日<br>憲法を学ぶ会 おもに第1火曜日13:30~ |
|          | 4  | 下北沢ヨーガ @生活クラブ館スペース 2、代田区民センター<br>ヨーガを通した心身の健康維持と、メンバー同士の交流を目的に活動しています。                                | 月に3回金曜日 10:00~12:00                 |
|          | 5  | からきた体操教室 @生活クラブ館スペース 1・2、経堂地区会館 他<br>健康な心身と健全な精神を維持し、地域の中で活き活きと暮らし続けることを目指します。                        | 毎週火曜日 10:00~12:00 参加者募集中！           |
|          | 6  | 健康を考える会 @生活クラブ館スペース 1・2、経堂地区会館<br>年齢に関係なくできる運動・東洋医学をもとに作られた気功「導引養生功」を練功し、心身を癒します。                     | 毎週水曜日 14:00~15:30                   |
|          | 7  | からきた料理サークル @クッキングスタジオ BELLE(生活クラブ館)ほか<br>消費材を使った料理を学び、楽しく語らう場を提供しています。インスタグラム(からきた料理サークル)もご覧ください。     | 不定期に開催                              |
|          | 8  | みやこわすれ(寄せ植え) @みいの家(上祖師谷1-22-7)<br>寄せ植えづくりを楽しみながら、メンバー同士の交流をはかります。                                     | 不定期に開催                              |
|          | 9  | ひまわり～腰掛けてできるヨガ～ @上祖師谷1丁目区民集会所<br>ヨガによって心身の不調を取り除き、快適な生活を目指します。膝や股関節の具合が悪くて諦めていた人にもできるヨガをします。          | 毎週月曜日 10:00~11:30                   |
|          | 10 | (仮)お片付け手芸部 @生活クラブ館 他<br>家にある不用品(毛糸や布など)を片付けながら素材として持ち寄り、手芸やクラフトの作品を作ります。季節のお祝い小物づくりも企画中。途中から参加、早退もOK。 | 不定期に開催                              |

切り取り

### 2026.2 まち・からきた <申し込み票>

※いただいた個人情報は生活クラブの活動の範囲に限り使用いたします

提出は ① 牛乳便以外の配達便 ② FAX:03-5748-0314(大田センター) ③ デポーのレジ

|                                     |  |      |            |                       |
|-------------------------------------|--|------|------------|-----------------------|
| 参加希望の番号をご記入ください                     |  | 参加人数 | おとな<br>子ども | まちの活動に興味がある<br>方は○を → |
| 小さな茶話会開催をご希望の方は、希望開催エリアを<br>ご記入ください |  |      |            |                       |
| 新規サークル立ち上げをご希望の方は、希望内容を<br>ご記入ください。 |  |      |            |                       |

暮らしの困りごと、こうだったらしいな、ということなどありませんか?  
区政への提言という形で代理人(区議会議員)に伝えることができます。気になっていることなどありましたらご記入ください。

|   |  |
|---|--|
| お友だちをぜひご紹介ください♪<br>仲間を増やして「おいしい」の輪をひろげましょう! |  |
| お友だちのお名前、ご住所、電話番号をご記入ください                   |  |

|             |  |
|-------------|--|
| 申込者お名前(必須)  |  |
| 組合員番号       |  |
| 住所(丁目までは必須) |  |
| 電話番号(必須)    |  |
| メールアドレス(必須) |  |